

# Årungen - Trafikkregler under regatta

Oppvarming foregår rundt separat bøyestrekk fra 100 m til 1400 m ved siden av banen. Ro på land-siden av strekket mot start, og på banesiden mot mål. Vær spesielt oppmerksom ved vending og når det går løp. Ro kun inn i banen i startområdet. Ved utroing sirkulerer man i området etter mållinjen, på vestsiden (siden mot motorveien) mot nordenden og på østsiden mot syd. Ro mellom banen og land på vei tilbake til bryggene.

